

Bulgursalat mit grünen Bohnen

Bunter vegetarischer Salat mit Bulgur, Bohnen, Kaiserschoten und knackigen Cashewkernen

6 - 8 Portionen    gelingt leicht  bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

2 Schalotten
etwa 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
250 g Bulgur (Weizengrütze, grob geschrotet)
500 ml Gemüsebrühe
150 g grüne Bohnen
100 g Zuckerschoten
Salz
2 Msp. Dr. Oetker Natron
100 g ungesalzene Cashewkerne
2 EL gehackte glatte Petersilie

Soße:

2 Schalotten
2 EL Zitronensaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zucker
1 Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Zitronenschale
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 Msp. Chiliflocken
etwa 5 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic

Zum Bestreuen:

1 EL Schwarzkümmel

1 Vorbereiten:

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Bulgur, Schalottenwürfel darin etwa 1 Min. anrösten. Brühe hinzugießen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ausquellen lassen, Quellzeit siehe Packungsanleitung. Anschließend Bulgur abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren. Bohnen und Zuckerschoten putzen. Beides in Natron-Salzwasser nacheinander bissfest kochen (Bohnen etwa 6 Min., Zuckerschoten 2 Min.). Anschließend zum Abkühlen ins Eiswasser geben.

- 2 Cashewkerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Auf einem Teller erkalten lassen. Bohnen längs auseinanderziehen, damit man die Kerne sehen kann. Zuckerschoten grob zerkleinern.

3 Soße:

Schalotten abziehen, grob zerkleinern und in einen Rührbecher geben. Übrige Zutaten hinzufügen und pürieren. Soße mit den Gewürzen abschmecken.



4 Zubereiten:

Alle Salatzutaten mit Soße vermengen und auf einer großen Platte anrichten. Mit Schwarzkümmel bestreuen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Zu dem Bulgursalat können Sie Fischspieße servieren.

